Souffrez-vous d'un trouble bipolaire ?

Avec l'aimable autorisation de l'association québecoise Revivre / www.revivre.org

LE PRÉSENT QUESTIONNAIRE NE PEUT SERVIR À AFFIRMER LE DIAGNOSTIC, IL EST UNE BASE DE DISCUSSION AVEC VOTRE MÉDECIN.

Dans la maladie bipolaire, les changements de l'humeur atteignent une intensité telle que la personne ne se rend plus compte qu'elle dépasse les bornes ou encore souffre tellement de sa dépression qu'elle en est paralysée et hantée par des idées suicidaires. Cet état amène des problèmes avec la famille, au travail, des problèmes financiers, parfois judiciaires. La maladie peut mener à l'hospitalisation quand ce n'est pas au suicide.

● DANS VOTRE PARENTÉ, Y A T-IL DES GENS :

- ➜ qui dépriment, qui font des *burn-out** ? ❑ oui ❑ non
- ➜ qui se sont suicidés ou ont tenté de le faire ? ❑ oui ❑ non
- ➜ des alcooliques ? ❑ oui ❑ non
- ➜ des toxicomanes ? ❑ oui ❑ non
- ➜ des excentriques ? ❑ oui ❑ non
- ➜ des gens qui ont été hospitalisés en psychiatrie ? ❑ oui ❑ non

**burn-out :* épuisement professionnel

● AVEZ-VOUS DÉJÀ PERSONNELLEMENT :

- ➜ souffert de dépression, de *burn-out* ? ❑ oui ❑ non
- ➜ tenté de vous suicider ? ❑ oui ❑ non
- ➜ abusé d'alcool, de drogues, de tranquillisants, somnifères, etc. ? ❑ oui ❑ non
- ➜ connu des « hauts » (goût excessif de dépenser, de voyager, « insatiabilité », aventures sexuelles) ? ❑ oui ❑ non
- ➜ été hospitalisé ou suivi en psychiatrie, vu des psychologues, et autres thérapeutes ? ❑ oui ❑ non
- ➜ À quelle fréquence sentez-vous vos changements d'humeur ? ❑ oui ❑ non

COCHEZ DANS LA COLONNE APPROPRIÉE ➜	Souvent	Parfois	Jamais
Perdez-vous vos amis, vos emplois ?			
Avez-vous l'impression de gâcher votre vie de famille à cause de vos **« hauts »** et de vos **« bas »** ?			
DANS VOS « HAUTS »			
Vous arrive-t-il d'être excité au point de ne pas dormir durant plusieurs jours ?			
Cherchez-vous à entreprendre trop de choses à la fois ? (activités physiques, sports à outrance, bénévolat)			
Avez-vous l'impression d'être un génie qui parle plusieurs langues ?			
Vous sentez-vous irrésistible sur le plan amoureux, fort sur le plan social ?			
Êtes-vous un travailleur acharné capable de faire des heures supplémentaires sans compter, un hyperproductif ?			
Avez-vous l'impression que votre pensée va trop vite ?			
Vous lancez-vous dans des investissements imprudents, des projets farfelus ?			
Recherchez-vous sans cesse de la compagnie ?			
Avez-vous l'impression d'épuiser vos amis ?			
Vous reproche t-on de trop parler, de parler trop vite, de gesticuler, de laisser échapper ce que vous manipulez ?			
Lorsque vous relisez vos écrits, découvrez-vous qu'ils étaient incohérents ?			
Vous êtes-vous déjà livré à des gestes avec ou sans conséquences judiciaires (p. ex. vols à l'étalage) que par la suite, vous avez trouvés « fous » ?			

COCHEZ DANS LA COLONNE APPROPRIÉE ➜	Souvent	Parfois	Jamais
Pensez-vous avoir une mission particulière ou être investi de pouvoirs spéciaux ?			
Vous arrive-t-il de penser que vos collègues sont paresseux ?			
Vous arrive-t-il de penser que des gens sont secrètement amoureux de vous et d'y consacrer toute votre énergie ?			
Vous pensez-vous plus intelligent, plus compétent, plus efficace que vos collègues ?			
Avez-vous l'impression que les gens ne vous aiment pas ?			
Vous sentez-vous irritable au point que la moindre contrariété provoque une colère démesurée, de l'agressivité verbale et physique ?			
Dépassez-vous vos marges de crédit par des achats impulsifs ?			
Au volant, êtes-vous du style téméraire et impulsif ?			
Êtes-vous à l'aise dans le risque et l'insécurité ?			
Êtes-vous un passionné des jeux du hasard ?			
Cela vous ennuie t-il de voir les mêmes personnes à la maison, au travail ... ?			
Aimez-vous déménager, changer de décor, voyager de façon compulsive ?			
Dans votre vie sexuelle et affective, avez-vous des aventures pour le plaisir de plaire, de connaître le changement, sans penser aux conséquences possibles ?			
Avez-vous l'impression d'épuiser votre conjoint ?			
Êtes-vous atteint de « téléphonite » aiguë ?			
DANS VOS « BAS »			
Vous arrive-t-il d'être fatigué, totalement épuisé au point de vous lever exténué ou de passer vos journées couché ?			
Souffrez-vous d'insomnie ou d'hypersomnie ?			
Manger devient-il une corvée au point de vous cacher pour que l'on ne remarque pas votre incapacité à manger ?			
Êtes-vous porté à trop manger pour soulager votre angoisse ?			
Avez-vous noté une perte ou un gain de poids ?			
Avez-vous l'impression d'avoir un cancer ou quelque maladie incurable que personne ne peut diagnostiquer, encore moins traiter ?			
Souffrez-vous de problèmes physiques qui reviennent périodiquement ? (douleurs dans la poitrine, maux de dos, de tête)			
Faites-vous des crises d'angoisse, de panique ?			
Vous sentez-vous mal à l'aise dans la foule, le métro, les ascenseurs ?			
Faire l'amour devient-il une corvée impossible ?			
Perdez-vous la force et le goût de gestes courants tels que vous laver, vous brosser les dents, vous habiller ?			
Vous sentez-vous triste? Êtes-vous porté à pleurer souvent ?			
Vous sentez-vous irritable, impatient ?			
Éprouvez-vous moins d'intérêt pour une activité qui, avant, vous était agréable ?			
Avez-vous la certitude d'être totalement incompétent et d'ennuyer tout le monde ?			
Ruminez-vous de vieilles erreurs qui vous semblent impardonnables ?			
Avez-vous sérieusement pensé au suicide ?			
Avez-vous déjà pensé que la mort serait le seul moyen de vous soulager de vos souffrances indescriptibles ?			
Avez-vous déjà pensé que vos enfants ou vos proches seraient mieux morts eux aussi ?			

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs questions, vous devriez en discuter avec un médecin omnipraticien ou un psychiatre : il existe un traitement efficace de la maladie bipolaire.